

こころとからだの健康づくり教室開催要項

1. 目的 元気にはつらつとした毎日を送ることができるようフィットネスインストラクター等の資格を持つ指導者による運動を通じて、健康寿命の延伸に取り組みます。
2. 主催 公益財団法人 佐世保市スポーツ協会
3. 特別協力 スポーツクラブ ルネサンス佐世保 様
4. 講師 フィットネスインストラクター等資格保有者
5. 期 日
 - 第1回：令和6年 6月20日 13時00分～14時00分
 - 第2回：令和6年 7月11日 15時30分～16時30分
 - 第3回：令和6年 10月17日 13時00分～14時00分
 - 第4回：令和6年 11月14日 11時00分～12時00分

※ 受付は全て開始30分前からです。

日 程	内 容		講師（予定） （敬称略）
	メイン	サブ	
第1回 6月20日（木）	『健美操&下半身の筋トレセミナー』		秋吉 郁子
	「健美操」では、現代人が「健やかに美しく自分自身を操る」ことができるようになる為につくられた健康体操をご案内します。	「下半身の筋トレセミナー」では、自宅でもできる簡単な下半身のトレーニングをご案内します。	
第2回 7月11日（木）	『バランスコーディネーション&脳トレセミナー』		谷口 智美
	「バランスコーディネーション」では、体の筋力・骨格・自律神経のバランスを整えるエクササイズをご案内します。	「脳トレセミナー」では、簡単な手遊びなどを取り入れ、楽しみながらできる頭の体操をご案内します。	
第3回 10月17日（木）	『青竹ピクス&ウォーキングセミナー』		中山 克江
	「青竹ピクス」では、自然治癒力を高める足ツボを青竹踏みで刺激していきます。また、ストレッチやマッサージも実施していきます。	「ウォーキングセミナー」では、自宅でもできる効果的かつ安全なウォーキングをご案内します。	
第4回 11月14日（木）	『ズンバゴールド&ストレッチセミナー』		キム・ キャロライン
	「ズンバゴールド」では、ダンス初心者や運動初心者の方でも楽しめる簡単なダンスを実施します。	「ストレッチセミナー」では、一人でも続けられるように、簡単なストレッチ種目をご案内します。	

6. 対 象 県内のシニア世代や、運動を通じて健康寿命を延ばしたい方
7. 定 員 開催1カ月前から申し込み受付。各回先着20名。全4回まとめて一度でお申込みも可能です。
8. 会 場 長崎県立武道館（佐世保市熊野町90）
9. 参 加 料 教室参加料1人1回100円（傷害保険料含む。但し、保険には会場までの往復
途上は含んでいません。）当日受付にてお支払いください。
10. 内 容 内容は毎回異なります。お申し込みの際はご注意ください。
メインプログラム45分とサブプログラム15分の計60分です。
サブプログラムは、ご自宅でも実践できる内容です。覚えて帰ってご自宅で継続
して取り組むことができます。
11. 準備品等 参加料100円
12. 申込方法 募集期間中に下記宛にお電話にてお申込みください。
OTEL：22-2194（長崎県立武道館）
○申込・問合せ時間： 9時～20時（土日祝も受付）
13. そ の 他
- 必要な道具等は、各自で用意してください。（室内シューズ、飲み物等）
 - 運動中の事故や怪我等は、応急処置は行いますが、その後は主催者が加入する保険の範囲で対応します。
 - 一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
 - 申込により保有した個人情報については、当協会の事業以外の目的には利用いたしません。また、教室風景等を写真撮影し、広報、報告書等に使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
 - 荒天やその他諸事情により、やむを得ず日程変更や中止をする場合があります。
 - 申込者が極端に少ない場合は中止する場合があります。
 - 別紙イベント・教室参加上の注意事項の内容に同意の上、お申し込みください。